

---

**Subject:** Stirnfalten sind komplett verschwunden  
**Posted by** [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 12:42:12 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey ich würde gerne von euch wissen ob ihr Stirnfalten habt und ob ihr vllt sogar dauerhaft eure Stirn runzelt?

Ich kann mir das natürlich einbilden aber mir kommt es so vor dass jeder, der von Haarausfall betroffen ist (und sagen wir mal unter 40 ist), eindeutig erkennbare Falten auf der Stirn hat.

Bei mir sind diese mittlerweile komplett verschwunden und ich kann meine Augenbrauen so oft hochziehen wie ich will ohne danach Falten zu sehen, was früher nicht möglich war.

---

---

---

**Subject:** Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
**Posted by** [opti](#) on Fri, 01 May 2015 13:12:11 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Waaaaas schrieb am Fri, 01 May 2015 14:42 Hey ich würde gerne von euch wissen ob ihr Stirnfalten habt und ob ihr vllt sogar dauerhaft eure Stirn runzelt?

Ich kann mir das natürlich einbilden aber mir kommt es so vor dass jeder, der von Haarausfall betroffen ist (und sagen wir mal unter 40 ist), eindeutig erkennbare Falten auf der Stirn hat.

Bei mir sind diese mittlerweile komplett verschwunden und ich kann meine Augenbrauen so oft hochziehen wie ich will ohne danach Falten zu sehen, was früher nicht möglich war.

leidest du noch unter haarausfall ?dann müsstest ja alles rückgängig gemacht haben wenn du jetzt keine falten mehr hast ^^

was nimmst egt?

---

---

**Subject:** Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
**Posted by** [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 13:27:05 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich habe hier Bilder hochgeladen weil ich wissen wollte ob man einen Unterschied sehen kann.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=334214>

Leider gehen die Meinungen in Bezug auf Neuwuchs etwas auseinander.

---

---

**Subject:** Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
**Posted by** [opti](#) on Fri, 01 May 2015 13:29:20 GMT

---

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Waaaaas schrieb am Fri, 01 May 2015 15:27 Ich habe hier Bilder hochgeladen weil ich wissen wollte ob man einen Unterschied sehen kann.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=334214>

Leider gehen die Meinungen in Bezug auf Neuwuchs etwas auseinander.

nicht aussagekräftig...

hast überhaupt mal erwähnt was für MEDIKAMENTE ODER TOPICALS du nimmst ? Oder hast den heiligen gral des Haarwuchses gefunden und willst es nicht preisgeben?

---

---

**Subject:** Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
**Posted by:** [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 13:29:32 GMT

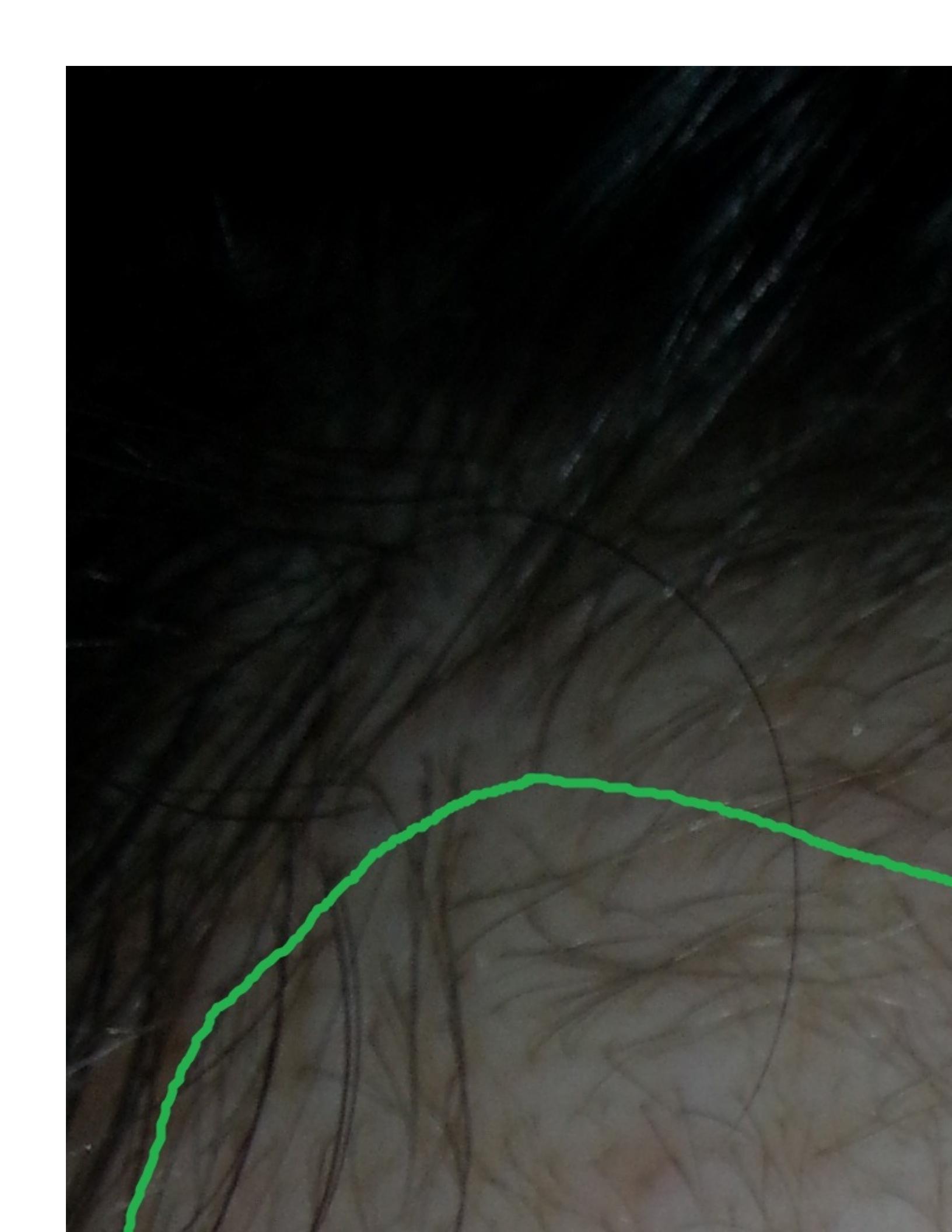
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Diese feinen Härchen im grünen Bereich sind auf jedenfall neu aber eben nur sehr klein

#### File Attachments

1) [Bild2.jpg](#), downloaded 239 times



Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 13:43:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Fri, 01 May 2015 15:29Waaaaas schrieb am Fri, 01 May 2015 15:27Ich habe hier Bilder hochgeladen weil ich wissen wollte ob man einen Unterschied sehen kann.

<http://www.alopezie.de/fud/index.php?t=msg&goto=334214>

Leider gehen die Meinungen in Bezug auf Neuwuchs etwas auseinander.

nicht aussagekräftig...

hast überhaupt mal erwähnt was für MEDIKAMENTE ODER TOPICALS du nimmst ? Oder hast den heiligen gral des Haarwuchses gefunden und willst es nicht preisgeben?

Ich habe deshalb noch nicht geschrieben was ich die letzten 4 Monate anders gemacht habe, weil ich mir selbst nicht so sicher bin ob sich in Bezug auf die Haare wirklich etwas erwähnenswertes getan hat.

In Bezug auf die Stirnfalten hat sich auf jedenfall etwas geändert

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [opti](#) on Fri, 01 May 2015 13:52:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

wieso verheimlichst du es dann trotzdem ? Kannst doch sagen was es war auch wenn es nicht den mega erfolg gegeben hat.

Aber wenn es deine stirnfalten weggezaubert hab will ich gern wissen was du angestellt hast^^

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [NixHaare](#) on Fri, 01 May 2015 15:10:41 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Habe leider Stirnfalten ..zwei gerade Striche.

Bin 20 .. Wenn du weißt wie man die wegstiegt(geht das überhaupt ohne Botox?) BITTE sag uns dein Geheimnis

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [Shibalnu](#) on Fri, 01 May 2015 15:33:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Tretinoïn soll ja gut gegen Falten im Gesicht sein..

Warscheinlich ist der Kollege jetzt eingeschnappt, weil nicht alle seiner Meinung sind mit dem "neuwuchs" und ist deswegen psychisch völlig am ende

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 15:56:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Fri, 01 May 2015 15:52wieso verheimlichst du es dann trotzdem ? Kannst doch sagen was es war auch wenn es nicht den mega erfolg gegeben hat.

Aber wenn es deine stirnfalten weggezaubert hab will ich gern wissen was du angestellt hast^^

Also gut xD

Ich Liste einfach einmal die Dinge auf, die ich vor 4-6 Monaten geändert habe und schreibe eine kleine Erklärung dazu.

Vorweg muss ich sagen dass ich davon überzeugt bin, dass dauerhafte Muskelverspannungen oder Muskelverhärtungen der Anfang von "genetisch" bedingtem Haarausfall sind.

Abgesehen von der Galea-Theorie und der Botox-Therapie kann man mich also ruhig in die Spannungshaarausfall-Ecke stellen

Die Muskelverhärtung entsteht dadurch, dass die anhaltend angespannten Muskelfasern die Kapillaren innerhalb der Muskulatur zusammendrücken. Dies führt zu einer Einschränkung der Durchblutung, die wiederum zu einer anhaltenden Entzündung führen kann. Um weitere Verletzungen zu vermeiden, spannt sich die Muskulatur automatisch an, so dass eine sich selbstverstärkende Wirkung von Anspannung, verminderter Durchblutung und Entzündung entsteht.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Muskelverhärtung>

Haarfollikel werden soweit ich weiß über Blutkapillare mit Nährstoffen versorgt und ein dauerhaft erhöhter Muskeltonus wurde bei den betroffenen Regionen ja auch schon nachgewiesen.

Eine ständig hochgezogene Stirn oder starke Stirnfalten sieht man also MMn vor allem bei jüngeren Männern immer in Verbindung mit Geheimratsecken.

Hier auf jedenfall die Dinge die ich geändert habe und durch die ich MEINE Stirnfalten wegbekommen habe:

### 1) Kopfmuskulatur massieren

Als ich das erste mal meinen Kopf und Nackenbereich so richtig mit ordentlich Druck massiert hatte, war es so ein richtig befreiendes Gefühl. Mein Kopf fühlte sich irgendwie viel leichter an (kann ich irgendwie nicht richtig beschreiben).

Seitdem massiere ich meinen Kopf täglich und ich habe sogar festgestellt, dass meine Kopfhaut viel beweglicher geworden ist.

### 2) 3-4 Liter Wasser am Tag trinken

Das kommt vllt. mehr aus der Kategorie Übersäuerung, da viel Wasser trinken den problemlosen Abtransport der durch den Zellstoffwechsel anfallenden Abfallprodukte gewährleistet.

Ich fühle mich seitdem ich mehr trinke auf jedenfall besser und habe so gut wie keine Kopfschmerzen mehr (habe vorher immer nur so 1,5 Liter am Tag getrunken).

### 3) Viel mehr schlafen

Statt durschnittlich 5 schlafe ich mitlerweile 8-9 Stunden pro Nacht.

Komme dadurch locker durch den Tag ohne ein einziges mal Müdigkeitserscheinungen zu bekommen.

Ich habe auch gelesen dass durch mehr Schlaf auch mehr Wachstumshormone freigesetzt werden, welche für die Zellregeneration und reperatur benötigt werden.

### 4) weniger Stress

Nach ein paar Tagen Dauerstress ist mir immer sofort aufgefallen, dass mehr Haare in meinem Kopfkissen zu finden waren.

Ich versuche daher soweit es möglich ist jeglichen Stress zu vermeiden.

### 5) Jeden Tag 30 min laufen

Sport ist gesund^^

Ich merke während dem laufen richtig wie mir das Blut durch den Kopf schiesst.

Vielleicht hilft das ja auch xD

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 16:39:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zaptek schrieb am Fri, 01 May 2015 17:33Tretinoïn soll ja gut gegen Falten im Gesicht sein..  
Warscheinlich ist der Kollege jetzt eingeschnappt, weil nicht alle seiner Meinung sind mit dem "neuwuchs" und ist deswegen psychisch völlig am ende

---

Bin deswegen absolut nicht eingeschnappt. Ich wollte nur eure Meinung hören (da man sich sehr leicht etwas einbildet) und die habe ich bekommen

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Fri, 01 May 2015 16:44:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

zum laufen:

tägliches Laufen wird nicht empfohlen, weil der Körper besser regenerieren kann, we nn man mal 2 tage pause macht.

zum schlaf und stress:

hier liegt meiner meinung nach ein unentdecktes puzzle-teil. Das wird immer nur so als befindensstörung oder maximal "ein Trigger" abgetan. Klar ist aga wie jede körperentwicklung auf veranlagung zurückzuführen, aber ich glaube, dass Stress und Schlafmangel und Anspannungszustände ein gewisses Hormon-Milieu im Körper erzeugen, das erst zu den

Entzündungen führt -> DER trigger. Ich beobachte das seit Jahren bei mir mit Haarausfall-Rate, Talg/Schweißproduktion, Kopfhautjucken Haarfollikelentzündungen (=Pickelchen auf dem Kopf) und Akne. Trotz Entgegenwirken gegen Kopfhautprobleme mit Ket-Shampoo und Iso-tretinoin (oder so) Tabletten gegen Akne bekomme ich immer noch unter stress leichte Schübe dieser ganzen Erscheinungen. Lebe ich nur ein paar tage lang wie du, ist alles top. Es setzt wirklich nach 2 tagen stress alles wieder so ein. Immer dann wenn ich fokussiert bin

Jetzt unter Fin:

Zum Beispiel bin ich gerade wieder gestresst (lernen, uni referat vorbereiten). Kopfhautjucken im GHE Bereich und dahinter ist da, aber nicht so krass wie damals. Haarverlust wesentlich geringer als damals aber stärker als wenn ich einfach chille. hier und da kleine Akneherde. Aber keine pickelche mehr auf der Kopfhaut, keine sichtbar entzündeten folikel.

-> DHT spielt da stark mit rein und löst miniaturisierung/Ausfall aus, aber die Stress-Komponente schafft erst das Milieu für AGA oder beschleunigt einfach enorm. DAS muss entschlüsselt werden.. welche Hormone, wie blocken etc..

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
Posted by [Knorkell](#) on Fri, 01 May 2015 17:05:24 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Strin runzeln macht die Stirn kleiner

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
Posted by [DasistdieAlopezie](#) on Fri, 01 May 2015 17:15:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wenn es aga induziert dann eher größer oder

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden  
Posted by [opti](#) on Fri, 01 May 2015 21:26:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

also stress löst bei mir auch ega kopfhautprobleme aus...aber leichter gesagt als getan Stress zu vermeiden

also deine ganzen Punkte waaaas bis aufs 1. ) mach ich sowieso jeden Tag also kann es eventuell nur an 1) liegen dass es besser wird mit der Kopfhaut und den Haaren.

Hab mir auch vorgenommen die Kopfhaut mal zu massieren und schauen ob es besser wird. Aber Stirnfalten habe ich so mega viele die werden sicher nicht weggehen:p

---

---

Subject: Aw: Stirnfalten sind komplett verschwunden

Posted by [Waaaaas](#) on Fri, 01 May 2015 21:29:31 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

opti schrieb am Fri, 01 May 2015 23:26also stress löst bei mir auch ega kopfhautprobleme aus...aber leichter gesagt als getan Stress zu vermeiden

also deine ganzen Punkte waaaas bis aufs 1. ) mach ich sowieso jeden Tag also kann es eventuell nur an 1) liegen dass es besser wird mit der Kopfhaut und den Haaren.  
Hab mir auch vorgenommen die Kopfhaut mal zu massieren und schauen ob es besser wird.  
Aber Stirnfalten habe ich so mega viele die werden sicher nicht weggehen:p

Auch nicht wenn du eine Zeit lang bewusst darauf achtest die Stirn NICHT zu runzeln? sagen wir 3 Tage- 1 Woche

---